

## דמיון מודרך

בחלק זה נבאר כיצד להשתמש בדמיון (זיכרון) כדי ליישר את המחשבה, רגש ותחושה עם המציאות<sup>1</sup>. משה מלמד כיצד לעשות **בוננות עברית**<sup>2</sup> ויש לה שני כללים<sup>3</sup>:

1. הראשון הוא כמו שנאמר בספר שמות: "הישר בעיניו תעשה וגו'" (הגעה דרך העיניים/ראיה). 2. השני כמו שמבואר בספר דברים: "שמע ישראל יהוה אלהינו יהוה אחד" (הגעה דרך האוזניים/שמיעה).

נבאר:

1. ראיה, בזמן הבוננות כאשר מתרכזים ונועצים מבט, עולים דמיונות במחשבה, השיטה לעבור את הדמיונות האלו (מראות/תמונות/חזיונות) היא; שצריך לזכור לחזור ולמקד את המבט בנקודה אחת שנמצאת במרכז שדה הראיה ו/או התמונה שעולה בדמיון. הסופר המקראי חצב מילים מהזיכרון האנושי שמסכמות את כלל המחשבות שיעברו בראשו של המתבונן (כולם אותו דבר והזיכרונות הראשוניים של כולם – דומים). ולכן, אם האדם ינהל את מחשבותיו על פי סדר הנושאים המופיעים בפרק הבריאה/עץ החיים (כפי שמפורט בהמשך), הרי הוא יפסע בדרך סלולה, בה המחשבות מופיעות בשלבים, ולפי סדר עולה.
  2. שמיעה, בזמן הבוננות אדם יקשיב לקולו הפנימי. ומכיוון שכך, קול זה עלול להשמיע דעות ורגשות מתחלפים, וזאת מפני שהקול הפנימי של האדם (בשלב הזה) מדובב את הרגשות – וכל אחד יודע מעצמו, שרגשות הם דבר לא קבוע. ברגע כזה בזמן הבוננות, על האדם לזכור כי אלו הם דמיונות שווא – באדם ישנו רק קול אחד והוא קולו של יהוה. כל "הקולות" השונים הם רק דיבוב של הרגש שמנסה לבחון ולשלוט על המציאות. ולכן, לאחר שהאדם הצליח להתגבר על רגשותיו, הוא יראה/ישמע שיש אצלו בפנים רק קול אחד בלבד.
- הווה אומר, המשפט "שמע ישראל וגו'" מלמד; כאשר אדם מתבונן אל תוך עצמו פנימה, והוא שומע רק את קולו שלו עצמו (אחד), הרי זה אומר; שזהו קולו של יהוה. ואם קולו הוא הקול של יהוה, הרי הוא עצמו יהוה (דבר זה יכול להיות מובן בפועל אחרי המפגש עם "יהוה").

סיכום:

על האדם **לשבת או לשכב ללא תזוזה**<sup>4</sup> ובמשך הזמן הזה לנעוץ מבט<sup>5</sup> - "הישר בעיניו תעשה" - בלי להפסיק<sup>6</sup>, לחלום או להירדם, ובלי לשמוע קולות למעט קולו הפנימי. כלומר, פעולת הבוננות היא; מבחינת הראיה – לראות רק נקודה אחת. ומבחינת השמיעה – לשמוע רק קול אחד (את קולו הפנימי). שימוש של שני החושים בצורה הזו, מגביל אותם ומוביל אותם למצב "יהוה". אבל עד שזה קורה, האדם יכול להתבונן פנימה ולהיזכר (לדמיון).

<sup>1</sup> ללכת עם המחשבה דרך הרגשות ודרך התחושות בצורה ישרה אשר מביאה את המודעות אל זיכרון הרגע הנוכחי. כאשר המחשבה ישרה, היא יכולה לעבור מזיכרון לדמיון בלי שגיאות. ככה ניתן לדעת (את העתיד).

<sup>2</sup> זה שם מתוך **ספר הישר** שמתאים לדוברי העברית בזמן הזה, במקור המילה היא **להיוועד** והיא המילה הנכונה, רק בשלב הזה של טרום ההיוועדות אנו נשתמש במונח הזה כדי להקל על ההבנה.

<sup>3</sup> למעט **המפתח הראשון** שצריך כדי לעבור את האור.

<sup>4</sup> כל תזוזה רושמת זיכרון חדש ובכך מאריכה את הדרך.

<sup>5</sup> זה כמו לקרוא בספר. צריך לנעוץ מבט במה שכתוב. בזמן שהעיניים גולשות החוצה מהכתוב, אזי ההבנה שרכשנו היא לא מהספר בלבד. כאן אנו מפעילים את השיטה המקבילה לקריאה בספר, על תודעת האדם. כל זאת כדי להבין את מהותו. אם האדם לא ינעץ מבט ב"ספר הזיכרונות" הפנימי שלו, בדומה לקריאה בספר, הדעה שהוא יקבל - לא תהייה לגמרי שלו.

<sup>6</sup> הטעות הנפוצה בראיה היא להפסיק את הריכוז ברגע שעולות תחושות/רגשות/מחשבות לא נעימות.

## התבוננות פנימית:

### הנחיה<sup>7</sup> לביצוע הדמיון<sup>8</sup> המודרך של עץ החיים

**מתחילים<sup>9</sup> ביום שביעי (שבת)** כי הוא, זו גם הסיבה שלאורך כל ספר תורת משה אתם רואים חזרה על המספר 7 וזו הסיבה מדוע יום השביעי הוא יום מקודש, כי זו הנחיה על כיצד לעשות את הבוננות העברית ("מדיטציה ישראלית"). מכיל את השמיים והארץ ("ויכלו השמיים והארץ וכל צבאם"). פעולות האלוהים ביום הזה הן: הכלה, שביתה, ברכה וקידוש. ולכן הפעילות הרצויה היא יכולת להכיל מידע ("ויכלו/ויכל"), השבתה של פעולות רצויות של הגוף ושל המחשבה ("שבת מכל מלאכתו"), יכולת להבריר<sup>10</sup> את הגוף ואת המחשבות במשמעות של להגביל ("ויברך אותו"), ויכולת להבדיל ולעלות בתדר המחשבה ("ויקדש אותו"<sup>11</sup>). כלומר, אלו הן ארבעת הפעולות שהמתבונן צריך לעשות בעצמו והן הכנה להתבוננות פנימית: להכיל (מלשון הכלה ומלשון סיום), לשבות (שביתה), לברך (להציב גבולות) ולקדש (להבדיל בצורה עליונה).

כדי להיות לחוות את עצמו ואת הסביבה (היש) האדם משתמש בעיקר בשלושה כלים: גופו בכלל<sup>12</sup>, שמיעה<sup>13</sup> וראיה<sup>14</sup>. והוא חווה את המודעות של עצמו ושל הסביבה דרך: תחושות, רגשות ומחשבות. לכן על האדם לבודד אותם, להבדיל ביניהם, לישר אותם<sup>15</sup> ואז למזג אותם בצורה מסודרת בחזרה לנקודה אחת.

**שבת גופנית:** לשבות בגוף זה לא קל, אבל זה החלק הפשוט<sup>16</sup>, לכן נייחס אותו לתחושות. כלומר, אם הגוף שקט ובלי תחושה שמוציאה מריכוז (דורשת פעולה), הרי ניתן להמשיך ולהתרכז. כי תחושות הגוף לא מושכות אליהן את מודעות האדם ("תשומת לב"), וכך הגוף<sup>17</sup> משמש כמדד למחשבה ישרה עם החיים. וזה הגיוני, כי הגוף של האדם הוא תוצר התפתחותי שמכיל ברגע זה בהווה את הזיכרון של החיים בכלל, ושלו עצמו בפרט.

**שבת מחשבתית:** לעומת זאת, בשלב הראשון קשה יותר לשבות במחשבה. ולכן, הסופר המקראי משתמש בה כדי לפענח את עצמה. מכיוון שבהתחלה לא עוצרים את המחשבה במכה אחת, הרי הימים<sup>18</sup> מפרטים את השלבים ל"האטה" שלה. הווה אומר, בזמן שהאדם שובת בגופו ללא תנועה, מחשבתו עדיין מתרוצצת במוחו, עליו להפנות אותה (להרכיב אותה) אל נוסחת עץ החיים. שם הוא יסווג (ידמין בצורה מודרכת) כל מחשבה/רגש/תחושה שעולים - למתרחש באחד הימים. דבר זה יסייע לו להכניס סדר במחשבתו, ובכך לקחת

<sup>7</sup> התנאי להצלחה הוא לקיים את **החוקים של החיים**.

<sup>8</sup> למרות שאנו קוראים לזה דמיון מודרך, המילה הנכונה יותר היא; זיכרון מודרך כי אלו הם זיכרונות שכרגע האדם לא מודע לזה שהם זיכרונות ולכן אנו קוראים להם כאן "דמיון מודרך".

<sup>9</sup> אנו מתחילים לדמיון ולשאוב מידע מהיום השביעי כי: 1. יום שבת הוא מוטיב מרכזי ומוזכר לאורך כל הטקסט, ובנוסף הוא אחד מ 10 הדברים/חוקים של החיים/מגבלה. 2. אנו מתחילים מהסוף (של הבריאה/עץ החיים) כדי להגיע אל ההתחלה. 3. ישנה אנומליה בכתיבה שיש לשים אליה לב; ליום השביעי אין ערב, והוא איננו מסתיים. <sup>10</sup> להוריד על הברכיים, כמו למשל: אצל אליעזר עבד אברהם. ברכת יעקוב לאפרים ומנשה. ספר איוב.

<sup>11</sup> קדוש = מובדל במובן עליון/נשגב.

<sup>12</sup> 1. הגוף הוא מדד למערכת היחסים בין עולמו הפנימי לחיצוני. 2. חושי טעם/ריח נכלל בזמן הזה בגוף כי לא אוכלים/מריחים בעת התבוננות הפנימית.

<sup>13</sup> עולמו הפנימי.

<sup>14</sup> עולמו החיצוני.

<sup>15</sup> להעלות אותם במחשבתו בצורה ישרה (מלאה) ולהתמודד איתם: להכניס בהם היגיון, להרגיש אותם ולחוש את המסקנה בגוף, אם יש בזיכרון היגיון ואם הוא מרגיש טוב, והגוף שקט, הרי האדם ישר עם הזיכרון הזה.

<sup>16</sup> הגוף פועל באופן עצמוני.

<sup>17</sup> (חוסר מודעות לתחושות הגוף) תחושת הגוף הטובה היא זו שמאפשרת יכולת להעמיק בריכוז המחשבה.

<sup>18</sup> הימים מתארים תסמיך (אסוציאציות) של זיכרונות משותפים לכלל האדם.

עליה שליטה<sup>19</sup>. המדד לסיום "הרכיבה" על המחשבה הוא - חווית הטוב הכוללת של הגוף והנפש (מחשבה/רגש/תחושה). קרי, "יורא אלוהים כי טוב"<sup>20</sup>.

**לסיכום:** את התחושות האדם יחווה בגוף<sup>21</sup>, ואת הרגשות והמחשבות הוא יחווה בשמיעתו ובראייתו (ראשו).

מרגע שאדם שובת בגופו, הרי הוא נמצא ביום שבת. ואם הוא מצליח להשבית/לברך ולקדש את מחשבתו, השבת שלמה ולכן הוא יעשה קפיצה<sup>22</sup> לעדות<sup>23</sup>. אולם אם מחשבתו איננה שקטה, הוא יכול להפנות אותה אל סדר הבריאה ולדמיין:  
**ביום השישי** הוא יעבד<sup>24</sup> (יעלה בזיכרונו ויישר לדמיונו) את כל המחשבות הפנימיות (לגופו) - בחלק העוסק בבריאה של האדם. ואת שאר המחשבות החיצוניות (מחוץ לגופו) - בברכה. קרי, מערכת היחסים של האדם עם סביבתו. את כל הרגשות שיש לו בנוגע לכך, הוא יכול לסווג כחיות, מפני שהם יוצאים מהאדמה שזה החלק הרגשי/חייתי במחשבתו.

**ביום חמישי**, (בהנחה שאדם הצליח להעסיק את מחשבתו בדמיונות של "יום שישי" והוא יכול להכיל את המחשבות שלו על עצמו ועל סביבתו בצורה ישרה, ועדיין לא עשה קפיצה מחשבתית ליום האחד) תחושות גופו יתחילו להציק לו. חלקן יופיעו לו כתחושות של גוף<sup>25</sup>, וחלק יופיעו לו כמחשבות חמקמקות. ולכן הוא יוכל לסווג ולדמיין את התחושות של הגוף כדגים, ואת התחושות של המחשבה - הוא יסווג וידמיין כעופות. זהו שלב עקרוני (חלק קדום בגופו/מוחו של האדם), וחלק מהרואים נעצר שם ונותן לתחושות אלו לנהל את עולמם, וכך נבראים התנינים הגדולים. כי אדם שמתנהל על פי תחושותיו יברא את עצמו כתנין גדול<sup>26</sup>.

**ביום הרביעי**, אם אדם הצליח להרגיע את גופו ומחשבתו ביחס לזיכרונות התחושתיים שלו, כלומר, החושים שלו רגועים והם לא מפריעים לו לשבות. ואם הוא עדיין נשאר אלוהים (מכיל/שובת/מברך/מקדש) של מחשבתו וגופו, שזה אומר: בעל יכולת להכיל את מחשבותיו,

---

<sup>19</sup> תבנית עץ החיים בנויה מזיכרונות עמוקים המצויים בכל אדם. ולכן קל/טבעי יהיה למוח האדם לחבר וליישר תמונות/אסוציאציות אלו, אל הזיכרונות שלו. כלומר, האדם מדמיין את מה שכתוב ובודק איך הוא מרגיש ביחס לכך. אם הוא מרגיש/חש לא טוב כנראה הוא לא מחובר ישר וכו'.  
<sup>20</sup> כלומר, למעט שני ואחד, השלב (יום/מעבר על קבוצת זיכרונות) מסתיים עם ראיית האור מאחורי המחשבה של אותו יום תוך כדי תחושה של טוב.

<sup>21</sup> תחושות. צריך לזכור שאנחנו בחיפוש אחרי החלק החי והוא נמצא בגוף. ולכן בעץ החיים - שהוא הגוף של בן האדם - התחושה היא אמצעי הקשר עם יהוה. כלומר, אפשר להתקדם במחשבה, רק אם התחושה בגוף נותנת את האפשרות להיכנס למרחב התודעתי בצורה מודעת (בערנות). בזמן ההתבוננות/הריכוז, כל שאר החושים/תחושות נכנסים תחת כותרת של "גוף".

<sup>22</sup> מכיוון שהחוויה היחידנית היא חוויה קבועה באדם ורק המחשבות שלו מפריעות לו לראות אותה הרי בכל שלב ובכל זמן הוא יכול לעבור אל העדות ולהגיע אל "יהוה". זאת בתנאי שבזמן הזה של ההתבוננות הגדרת המודעות שלו היא כדלהלן: תחושה טובה של חוסר תחושה בגוף עצמו, מחשבה חופשית לעצור ורגש משוחרר להירגע.

<sup>23</sup> שני הפסוקים הראשונים של ספר תורת משה "בראשית ברא וגו'", בדמיון המודרך זה המרחב בו מתבצעת ההיוודעות/מפגש/תפיסת ההווה וכו', יש לזה שמות רבים כי כולם מתכנסים לנקודה אחת בה הכל אותו דבר.  
<sup>24</sup> פעולות מחשבתיות כפי שפירטנו קודם כאן (הקדמה לארון ועדות) ובהערת שוליים באיוב, העיבוד נעשה על ידי מודעות לזיכרון מלא/זיכרון חלקי, כלומר, כאשר מעלים זיכרון כלשהו קודם כל בודקים אם הוא היה ומה הסימוכין שלו? אחר-כך מנסים לדמיין אם הוא יכול להתמשך לעתיד עם שאלות כגון: האם ישנה היתכנות, האם הוא הגיוני, מה ההיתכנות, בקיצור כל השאלות של מה, איך, כיצד ומדוע. **לסיכום:** עיבוד מידע הוא פירוק וחיבור מחדש, עד שממצים את כל האפשרויות הגלומות בו או עד שהמוח מסופק ונרגע, **לא לשכוח המטרה היא להירגע/לשבות בגוף ובמחשבה.** (דרך אגב, המחשבות האלו שמקרבות ומעלות את האדם לחוויית ההווה המודעת - יהוה - נקראות "עולות").

<sup>25</sup> המוח בודק/עובר על קבצים של זיכרונות החושים/תחושות. זהו שלב בו המתבונן מתחיל להיות מודע לדואליות בצורה הכי קרובה אליו. קרי, גופו.

<sup>26</sup> מחשבה של תנין היא דימוי למוח דו חיי. קרי, המוח הקדום: "קטן ממני אני אוכל, גדול ממני אני בורח".

רגשותיו ותחושותיו תוך כדי שביתה בגוף בלי לזוז. הרי הוא יכול להמשיך אל המאורות הגדולים שזה דימוי לידע באופן כללי כגון: זמן, צפייה בכוכבים, תורות/חוכמות וכדומה. הווה אומר, היום הרביעי מציין את השלב בו האדם מגיע אל המרחב בו ניתן להעמיק ולחשוב על זמן ועל מיידע<sup>27</sup> בריכוז.

**ביום השלישי** ובהנחה שאדם לא הלך לאיבוד בתורות אחרות ולא הלך לאיבוד בחוכמתו שלו. הוא יגיע אל השלב בו הוא יצליח להיות מודע להבדל בין רגש לתחושה. דבר זה מופיע כדימוי של התהוות היבשה מתוך המים. הווה אומר, הוא יצליח למצוא בתוכו את המקום היבש (יבשה) מרגש (מים). ומכאן האדם יכול להיות מודע כיצד מתפתחים הרגש, והמחשבה הרגשית מהתחושה (ארץ). הדימוי לכך בסדר הבריאה הוא צמחיה.

**ביום השני**, אם האדם לא נסחף אחרי רגשותיו/מחשבותיו, הוא יוכל במחשבתו האלוהית להפריד בין מים למים (רגש - מים מתחת לרקיע. ומחשבה - מים מעל לרקיע). הקו ביניהם הוא הרקיע<sup>28</sup>. כלומר, הוא רואה את המהות שלו על רקע רגשותיו ועל רקע מחשבותיו.

---

<sup>27</sup> מדע/קונספציות/מוסכמות בכלל, לאו דווקא אזוטריה של דת.

<sup>28</sup> שנהפך להיות "שמיים".

**היום האחד** (הוא יום שיכול לחול בכל יום/זמן, אין יום ראשון). לאחר שגופו של האדם אפשר לו לסקור את מחשבותיו, ואין לו יותר מה לדמיין ועל מה לחשוב<sup>29</sup>, הוא יגיע אל ה"אור"<sup>30</sup>. כעת, עליו להמשיך ולהתחבר אל זיכרון היותו אחד וזיכרון היותו אחד תחום/מוגבל בחוזה של עשרת הדברים. בשלב הזה על המתבונן לעבור במחשבתו על 10 החוקים ולבדוק את עצמו ביחס לכל אחד ואחד מהם אם הוא עומד בהם, כלומר, לשפוט את עצמו ביחס לקיום החוקים של החיים. המפגש מתרחש בשדה של החוק הראשון ("אנוכי יהוה וגו'") אבל עד שזה קורה; גם כאן כמו קודם, עליו להמשיך ולהתרכז בנקודה מדומיינת שנמצאת במרכז שדה הראיה שלו, במטרה להביט/להתבונן מתוך הכתם העיוור שבשדה הראיה. וזה הדבר הישר שאפשר לעשות "בעיני יהוה". כדי לא להעיב על האור הנקי עליו לעצור במחשבתו ולא לחשוב על שום דבר ולא לעבד מידע ולא להכניס מידע<sup>31</sup> ולא לראות שום תמונה רק אור/אש, על המתבונן להישיר מבט דרך ה"אור הפנימי" הזה, וזה אור טוב, מפני שניתן להמשיך מימנו אל שלב העדות שמתחילה ברגע שהקול הפנימי משתתק<sup>32</sup>.

**ספר בראשית פרק א' פסוק ב': "והארץ היתה תהו ובהו וחשך על פני תהום ורוח אלהים מרחפת על פני המים".**

הפסוק השני בעדות מתאר את השלבים של החוויה הגופנית והמחשבתית של האדם שמתחיל להתחבר לאחר הפירוק שהוא עבר בדמיון המודרך של עץ החיים. זהו שלב בו המודעות שלו לומדת להתרכז בחלק המשותף לגופו ולמחשבתו.

**בתחילת שלב העדות האדם יחוש את גופו ואת מחשבתו מתחילים להתמצק<sup>33</sup> בצורות הבאות:**

**"רוח אלוהים מרחפת על פני המים"** - זה שלב בו הוא חווה את מחשבתו כיכולת אלוהית<sup>34</sup> ואת גופו כמים - עליו להמשיך להתרכז בנקודה האחת ולא להיסחף בחשיבתו האלוהית.

**"חושך על פני תהום"** - זהו שלב בו עליו להתגבר על הפחד. חושך הוא חוויה של חוסר מידע (אור הוא מידע) - עליו להמשיך להתמקד למרות שהוא לא יודע ולא מבין מה קורה.

**"והארץ הייתה תהו ובהו"** - הארץ היא דימוי לגופו שהתמצק, התהו ובהו זה דימוי למחשבות מתסכלות, כלומר, הוא ירגיש מוצק וטוב בגופו אולם מתוסכל במחשבתו - עליו להמשיך להתמקד - הוא לא יכול לפתור הכל.

לאחר שהמתבונן הצליח להתמיד בריכוז ולעבור תחושות גופניות אלו, הוא יגיע אל הפסוק הראשון, זהו שלב בו הוא יוכל להפעיל את המודעות שלו על כל נושא. והדימוי לכך הוא: "ברא אלוהים את השמיים ואת הארץ". הווה אומר, הוא יקבל שליטה על מחשבותיו ולכוון אותן כרצונו ולברא שמיים וארץ במחשבתו (עולמות/רעיונות שלמים) מבלי ללכת לאיבוד בפרטים הקטנים ו/או להרגיש אי נוחות גופנית - המחשבה שלו ברשותו.

<sup>29</sup> בדמיונו תחושותיו, רגשותיו ומחשבותיו פשטו ולבשו צורות מדומיינות מעץ החיים וכעת מחשבתו נותרת ללא כיסויים.

<sup>30</sup> בהשאלה מעולם המחשבים: "שולחן העבודה" של המחשבה. נקרא גם "מלאך יהוה" משום שהוא שליח מבשר על הגעה אל סף העדות - ההתחלה של המצב המודע "יהוה". (בהרחבה על הביאור ב"עדות" קודם.)

<sup>31</sup> מכאן החשיבות של סביבה בעלת גירויים מועטים.

<sup>32</sup> מכיוון שהאדם כעת מודע למרחב בו נוצרת המחשבה שלו הוא יכול להשתיק אותה בצורה עצמונית או כפי שכבר אמרנו; על ידי ניקוב המרחב במבט - הישר בעיניו תעשה.

<sup>33</sup> הגוף והמחשבה מופיעים ביחד במודעות (עדיין לא כאחד).

<sup>34</sup> מחשבתו תהיה גמישה וכוללת.

## בראשית

מזמן שהוא מוצק בגופו ובשליטה על מחשבתו, הוא עדיין צריך להתמקד בשדה הראיה בנקודה אחת. הוא צריך לרכז את כל המודעות שלו רק בזה. לא לחשוב ולא לדמיין כלום. ומכיוון שכך, התחושה של גופו תתמזג עם התחושה המודעת של הראיה<sup>35</sup>. כעת, משהווית האדם מרוכזת כולה בנקודה אחת בשדה הראיה שלו, הנקודה תהפוך לאור<sup>36</sup> (סנה).

ממצב זה "סנה", כאשר הוא יציב וקבוע במבטו, הוא צריך להקשיב<sup>37</sup> לקולו<sup>38</sup> של יהוה לראות האם הוא "קורא" לו<sup>39</sup>. ואם הוא קורא לו<sup>40</sup>, האור/אש שהוא מודע אליו, יתפרש, ירד<sup>41</sup> אליו, ויתמזג אתו<sup>42</sup>. והוא יהיה אחד<sup>43</sup>. והוא יזכר שהוא תמיד אחד<sup>44</sup>, והקול הנקי שהוא שומע אצלו בפנים זה למעשה הקול של מהותו שחייה בהווה. ולכן הוא הקול של יהוה.

ממפגש/חיבור זה מתחיל האדם להיברא, הוא הצליח להתגבר על הפחד העמוק ביותר שלו. קרי, להשתמש במודעות/קשב שלו במלאו. ומכיוון שכך, לא נותר לו קשב/מודעות בראשו לייצר את האדם שהוא חושב שהוא - את תדמיתו/אישיותו. אלא רק להיות מודע אל האמת שהיא המציאות של הווייתו - חיים.

ומרגע שהוא הצליח להבין ולהפריד בין המחשבות שלו על עצמו<sup>45</sup> לבין המהות שלו, הוא כבר לא יוכל לחזור אחורה ויהיה מעתה חייב לברא את עצמו מחדש<sup>46</sup>.

נבאר:

הקול של יהוה הוא הקול הפנימי של האדם. אולם, כעת הדיבור בא מהבן ברית של חייו והביטוי העליון של מהות האדם - המוח שלו עצמו. על ידי זה שאדם שובת בגוף<sup>47</sup>, הוא מתגבר על התחושות והרגשות שלו, ועל ידי זה שהוא מרוכז במחשבתו/דמיונו בנקודה אחת, הוא מתגבר על הכפייה הרגשית והמחשבתית שהוא עושה לעצמו. ולכן כל שנותר לו הוא להיות מודע<sup>48</sup> אל החלק החי החושב שבו, זה שהווה את מהותו.

---

<sup>35</sup> המתבונן איחד את המודעות לתחושת הגוף עם המודעות לתחושת הראיה.  
<sup>36</sup> זה אותו עיקרון של האבנים ביהושע שהתגלו מתוך חוסר ידיעה, כשמתרכזים בכתם העיוור, הוא נהפך לאור. (זה מצב טבעי של קצות עצבים "השראה")  
<sup>37</sup> פעולה סבילה, נותר לו מספיק קשב/מודעות להאזין.  
<sup>38</sup> להיות מודע לקולו הפנימי, זה איננו קול אחר או נפרד/הזיה - שמע ישראל וגו'.  
<sup>39</sup> ספר שמות פרק ג' פסוק ד': "וירא יהוה כי סר לראות ויקרא אליו אלהים מתוך הסנה"  
<sup>40</sup> האדם יבין לבד אם הוא יכול להמשיך ליהוה (הוא ישמע את הדיבור הפנימי של עצמו "באוזניים" וירא בעיניו את האש/אור)  
<sup>41</sup> יהוה יורד אל האדם, ספר שמות פרק י"ט פסוק י"ח: "והר סיני עשן כלו מפני אשר ירד עליו יהוה באש וגו'".  
<sup>42</sup> וזה אומר שהוא הצליח להיכנס אל תוך החלק החושב - מוחו.  
<sup>43</sup> יחדל מלכפות את מחשבתו על המציאות ויתחיל תהליך של לחשוב מבפנים החוצה (ישר).  
<sup>44</sup> אלו המחשבות שהוא מייצר בראשו שמפריעות לו לזכור זאת.  
<sup>45</sup> חילק וחיבר את זיכרונותיו במודעות ובצורה שיטתית (את הזיכרונות החלקיים הוא השלים, ניפה או ניקב ואת הזיכרונות המלאים הוא חיבר והכיל. כלומר, עיבד תחושות/רגשות ומחשבות בעזרת גוף/שמיעה/ראיה) עד שהם נהפכו לחוויה של זיכרון אחד מתמשך בהווה. זו היכולת המקסימלית של האדם, מפני שכל המידע שיש לו הוא רק העבר וגם זה במקרה הטוב שהוא היה ישר.  
<sup>46</sup> "יקרה לו מה שקרה לאפרוח שהצליח לנקב את קליפת הביצה".  
<sup>47</sup> לא זז, נמצא במצב מנוחה.  
<sup>48</sup> נקודת המודעות של האדם הרגיל הינה בעיניים (מאז הזדקף האדם על שתי רגליו), ומשם הוא מבצע את התפיסה/מחשבה שלו על המציאות. מטרת הריכוז הינה בסופו של דבר, להעביר את מרכז החשיבה אל תוך המוח פנימה (כלומר לחשוב מהמוח ולא מהאצלות שלו. קרי, ממה שהוא רואה/מדמיין).